

《昕潮男装备实务》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506469050

丛书名：昕薇Mook

编辑推荐

正如“没有丑女人只有懒女人”一样，“邋遢男”必然也是“懒惰男”！告别从前，一改自己的形象就从“听潮男”开始吧。

本书从女性*关注的男士基础装扮着手，按照面部与身体护理、如何获得匀称身材、穿着以自然为主以及提升好感度的基础礼仪四大方面，详细解析怎样才能成为“潮女”眼中的“真型男”。

本书由《昕薇》杂志社编著。

内容简介

潮女眼中：什么样的男士最有魅力？什么样的男士最受关注？针对此类问题，昕薇网做了一次非常全面的调查，依据调查数据，本书从女性最关注的男士基础装扮着手，按照面部与身体护理、如何获得匀称身材、穿着以自然为主以及提升好感度的基础礼仪四大方面，详细解析怎样才能成为“潮女”眼中的“真型男”。正如“没有丑女人只有懒女人”一样，“邋遢男”必然也是“懒惰男”！告别从前，一改自己的形象就从“听潮男”开始吧。

目录

昕薇网大调查

QUESTION 1 什么样的男人面孔会给人留下好印象？

QUESTION 2 穿着西服时应该检查哪几处？

QUESTION 3 什么样体型的男士人气最旺？

QUESTION 4 约会时男人该有哪些优秀表现？

STAGE 1 面部与身体护理

LESSON 1 从清洁开始

Case 1 正确的洁面方法可以获得光滑肌肤

Case 2 洁面后使用化妆水，给皮肤补充水分

Case 3 针对粉刺、干燥，皮肤粗糙的对策

Case 4 头皮屑会给人负面的印象——正确选用洗发水

Case 5 身体清洁方法以及身体清洁部位

Case 6 怎样保持闪闪发光、洁白的牙齿

Case 7 男性清洁手部和脚部的常识

LESSON 2 注意每个细节

Case 1 修理眉毛,使男性更加有风度

Case 2 剃须是男性整体修容的基本

Case 3 “自然的发型”能增添亲近感

Case 4 保护头发拒绝稀疏，为十年后做准备

Case 5 清除鼻毛，眼屎，耳屎等不美观的地方

Case 6 无益体毛的判断标准因人而异

Case 7 应该如何得到“小麦色肌肤”

Case 8 什么是“男性全身美容”

LESSON 3 让体味清新起来

Case 1 如何全面消除各种不愉快的气味

Case 2 从饮食生活和其他方面消除口腔异味

Case 3 如何应对流汗也是男性的礼仪必备

Case 4 摆脱令人烦恼的腋下异味

Case 5 采用什么方法可以清除脚部的臭味

Case 6 注重使用香水，提高好感度

STAGE 2 如何获得均称的身体

LESSON 1 重新审视每日饮食

Case 1 健康的生活模式与饮食生活

Case 2 马上对不良的饮食生活进行改善

Case 3 饮食与体型、光滑肌肤之间的关系

LESSON 2 以健硕身材为目标

Case 1 持之以恒，就能练就让人羡慕的腹肌

Case 2 居家活动中的巧妙健身方法

Case 3 每天晚上做十分钟左右的运动，就可塑造肌肉

Case 4 在上班的路上或公司，随时能够做的运动

STAGE 3 穿着以自然为主

LESSON 1 必备的西服常识

Case 1 快速学习选择西服的基本方法

Case 2 选择与自己的体型相匹配的西服

Case 3 衬衫与领带的V字区域能改变一个人的印象

Case 4 避免露怯——从细节处了解西服的着装要点

Case 5 如何利用小饰品来体现成熟的西服穿法

Case 6 对于褶皱与脏点的护理——保存西服的讲座

LESSON 2 日常服装穿着

Case 1 搭配常用的实用单品——混搭更有型

Case 2 衬衫选择需要考虑整体服饰协调性

Case 3 裤子能突出形体，应重视起来

Case 4 属于细微部位的内衣、贴身衣与袜子

Case 5 自己清洗、熨平，打理休闲衣物的技巧

LESSON 3 配饰也重要

Case 1 不要依赖品牌，要根据感觉选择腕表与手提包

Case 2 能够完美装扮脸部的帽子与眼镜

Case 3 从足部开始装饰——选择鞋子

STAGE 4 提升好感度

LESSON 1 与女士相处的基本礼仪

Case 1 真“绅士”会自觉采取女士优先的做法

Case 2 必须知道的约会礼仪——约会礼仪常识

LESSON 2 如何在工作中留下好印象

Case 1 正确的姿势与步伐能留下最好的第一印象

Case 2 正确的工作方式能增加认知度，也能提高工作效率

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)